

§ 15

Forskningsstudien ”Säkra steg”

Vård- och omsorgsförvaltningen är tillsammans med Umeå Universitet med i en forskningsstudie som kallas ”Säkra steg”. Den handlar om digital fallprevention bland personer som är 70 år och äldre. Saranda Bajraktari, doktorand, och Magnus Zingmark, forsknings- och utvecklingsansvarig, berättar om studien.

Vad är ”Säkra steg”?

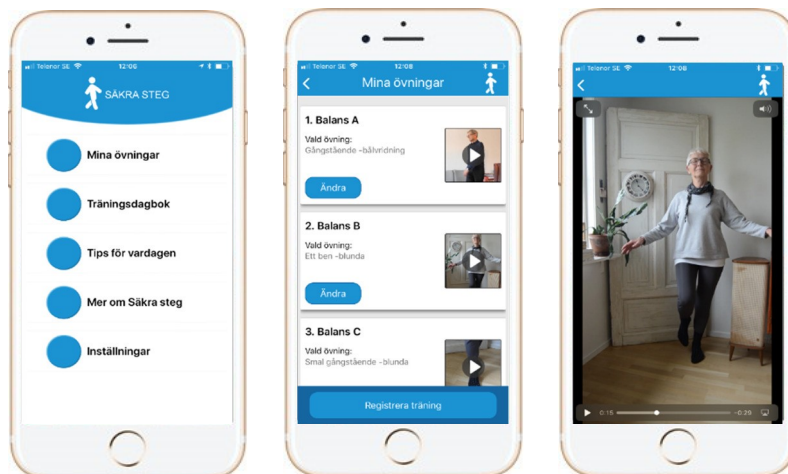
”Säkra steg” är ett träningsprogram som man kan ladda ner till sin mobiltelefon. Det har utformats för att förhindra fall bland äldre genom balans- och styrkeövningar. ”Säkra steg” har utvecklats i samarbete mellan pensionärer och forskare vid Umeå universitet.

Det finns en uppsjö av träningsapplikationer till mobiltelefoner. Men just den här är baserad på forskning av fallpreventiv träning. Den är även utvecklad tillsammans med en stor grupp äldre. ”Säkra steg” är bara en del i ett stort arbete med fallprevention inom Vård- och omsorgsförvaltningen.

Saranda Bajraktari, som är doktorand inom Företagsforskarskolan vid Umeå universitet, utvärderar just nu träningsprogrammets effektivitet och kostnadseffektivitet. Hon undersöker också i vilken utsträckning träningsprogrammet når ut till äldre.

Så fungerar mobilapplikationen

Alla som har laddat ner ”Säkra steg” till sin mobiltelefon ska kunna skapa sitt eget träningsprogram genom att välja 10 olika övningar. Det finns 60 övningar att välja bland. Vissa övningar är enklare, och andra svårare. Varje övning visas i en kort videofilm. Applikationen innehåller också stöd för beteendeförändring i form av en virtuell fysioterapeut som ger råd.



Sammanträdesdatum
2019-05-09

Fallskador är vanliga men kan förebyggas

Fall är den största orsaken till skador bland äldre. Det leder till stort lidande för enskilda och stora samhällskostnader. Det går att förbygga fall med flera olika insatser, bland annat träning. Men för att lyckas med det förebyggande arbetet måste kommunen kunna nå ut med information om exempelvis ”Säkra steg” till äldre personer.

Pilotstudie

”Säkra steg” är utvecklad tillsammans med äldre, och anpassad för äldre personer. Det har pågått en pilotstudie i fyra månader. Hälften av de som var med i studien tränade med mobilapplikationen, och hälften med ett pappersprogram. Det var fler av de som tränade med mobilen var nöjda efter 4 månaders träning. Nu ska studien utvärderas och man ska försöka utveckla strategier för att nå ut till äldre.

Större studie under ett år

Nu ska det göras en större studie under ett år där alla som uppfyller följande kriterier kan få tillgång till ”Säkra steg”:

- Över 70 år
- Inte redan fysiskt aktiv
- Har problem med balansen eller redan har fallit

Ungefär 2 600 personer uppfyller kriterierna i Östersunds kommun, och målet är att nå så många som möjligt av dem. Studien kommer att avslutas i februari 2021. Om mobilapplikationen fungerar som det är tänkt kan den i framtiden bli tillgänglig för alla.

Utmaning att nå ut till äldre

Det är svårt att nå ut med information, och det finns knappt någon forskning på hur man når ut till just äldre. I studien kring ”Säkra steg” kommer man att försöka nå ut genom flera olika kanaler, såsom sociala medier, tidningar, annonser, möten med pensionärer och en broschyr som ska skickas ut till alla som är över 70 år.

Det blir en stor och intensiv kampanj, som troligtvis börjar i september 2019. Förberedelserna pågår just nu och man hoppas få med sig media och radio för att kunna nå ut till fler. Saranda och Magnus besöker gärna pensionärsföreningars möten för att berätta om studien. Det är viktigt att Kommunala pensionärsrådet hjälper till med att nå ut med informationen.